para tomar la decisión podemos sugerir:

* **meditación:** generalmente en estos momentos la cabeza no para de pensar, salta de un pensamiento al otro, y finalmente lo que logramos con ello es ponernos más ansiosas o hasta angustiarnos. En algunas de nuestras experiencias ha sido bueno ponernos a meditar, tranquilizar un rato la cabeza, volver al cuerpo.Básicamente para esto, busca un lugar donde estés sola y tranquila. Tienes dos opciones: pones una música suave (instrumental) y te concentras en ella o simplemente llevas tu atención a la respiración, sintiendo como entra y sale el aire por tu nariz. Trata de sentir la temperatura que tiene el aire, cómo roza tu piel y labio superior, hasta dónde entra el aire (pecho, costillas, vientre), cómo recorre tu cuerpo y cómo sale de él. Quizás puedas percibir si tu respiración cambia en la medida que pones atención en ella.

Si vienen pensamientos a tu mente sólo déjalos pasar imaginando que son nubes que pasan, y vuelve a tu respiración.

*** caminar por la naturaleza:** Esta es otra manera de volver a ti, a estar en conexión contigo misma y bajar la intensidad de los pensamientos. Cuando caminas por la naturaleza puedes llevar tu atención a tus sentidos, percibir los olores, los sonidos, la temperatura, sentir el sol....y caminar percibiendo como apoyas los pies en la tierra.

*** imaginería :** Trata de imaginarte y verte a ti misma en las dos opciones. ¿Cómo seguiría mi vida si continúo con el embarazo?, ¿cómo me veo?, ¿cómo me siento?... Y si me realizo un aborto ¿cómo continuaría mi vida?, ¿cómo me sienti?, ¿cómo me veo?...



ilustración
Myrna Minkoff

en caso de haber decidido abortar es importante considerar:

Antes de tomar misoprostol o pastillas para abortar, es recomendable hacerse una ecografía por 2 razones:

1. Descartar un embarazo ectópico, este se localiza fuera del útero, en una de las trompas de falopio. Este embarazo no presenta síntomas específicos, se siente igual que cualquier otro, pero no puede ser tratado con Misoprostol pues puede provocar una hemorragia interna debido a la ruptura de la trompa de falopio. De todas maneras son muy poco frecuentes.

2.Tener certeza de las semanas de gestación ya que el cálculo por la fecha de la última menstruación tiene un margen de error de más o menos 2 semanas.

Importante: El Misoprostol nunca debe ser usado si tienes colocado un dispositivo intrauterino (DIU).

El método más seguro (médica y jurídicamente) es el sublingual, ya que la existencia de restos de pastillas al interior de la vagina son la única prueba médica relevante para probar la realización de un aborto.

Luego de realizado puedes **sangrar o sentir calambres leves** durante unos días o sentir otros efectos de baja intensidad durante unas semanas. El aborto es un proceso que toma un tiempo, por eso es probable que queden restos, pero el cuerpo los irá expulsando. No realices ejercicio físico intenso ni tomes baños de tina durante unos días. **Trata de mantener relajado tu cuerpo**. No tengas relaciones sexuales con penetración entre 10 días a un mes, o hasta que te sientas completamente bien. Para confirmar que ya no estás embarazada puedes hacerte un examen de sangre un mes después o una ecografía 3 semanas después.

Usualmente no hay necesidad de acudir a un centro de salud a menos que estés intranquila y tengas dolor o sangrado intenso durante 3 semanas. Si asistes a un centro de salud, **sólo describe los síntomas** sin dar más explicaciones, así estarás segura. No tengas miedo, porque **las pastillas no son detectables cuando se usan sublingüales.** Recuerda siempre que **NADIE PUEDE OBLIGARTE A DAR MÁS INFORMACIÓN.**

En Argentina existen muchos espacios de consejería pre y post aborto, tanto en centros de salud como en hospitales públicos.

Puedes tener algunos bajones emocionales. En parte esto se debe a la forma en que estamos educadas o debido a los cambios hormonales en tu cuerpo. Si quieres hablar de esto, contacta a **socorristas en red** www.socorristasenred.org(Argentina) o escribe a **adelitas.arte@gmail.com** (Chile).



ilustración
Myrna Minkoff